USERS Life

CURSO VISUAL Y PRÁCTICO

07

# Huerta Fácil en casa

Desde pequeños a grandes espacios

**APROVECHAR EL ESPACIO**
Jardines, terrazas, patios y balcones

**LA ORIENTACIÓN DE NUESTRA HUERTA**

**NABO / ACHICORIA**
**CEBOLLA / TOPINAMBUR**

Precio en Argentina $49,90

# Remolacha

***Sumando raíces rojas y rejuvenecedoras a nuestros cultivos***

**ACHICORIA**

***Raíces rústicas para consumir y flores para decorar tu jardín***

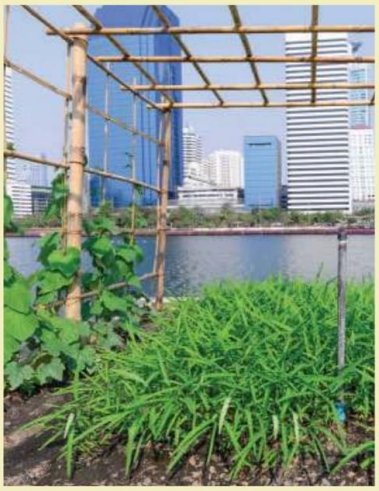
**¡DISFRUTA DE LA NATURALEZA Y MEJORA TU ALIMENTACIÓN!**

# EN LA PRÓXIMA CLASE ...

Distribuidores. Argentina. Capital: Vaccaro Hnos. Representantes de Editoriales S.A., Av. Entre Ríos 919 1er piso (1080), Ciudad de Buenos Aires, Tel. 5411-4305-3854/3908. Interior: Distribuidora Interplazas S.A. (DISA) Pte. Luis Sáenz Peña 1832 (C1135ABN), Buenos Aires, Tel. 5411-4305-0114. México DF: Arredondo Distribuidora S.A. de C.V., Iturbide Nº 18-d frente a cine Palacio Chino - Col. Centro, Tel. 55126069. México. Interior: Compañía distribuidora de periódicos, libros y revistas S.A. de C.V. Centeno Nº 580. Col. Granjas México. Delegación: IZTACALCO. Distrito Federal. C.P. 08400. Tel. 5128-6670. Perú: Distribuidora Bolivariana S.A., Av. República de Panamá 3635 piso 2 San Isidro, Lima, Tel. 511 4412948 anexo 21. Uruguay: Espert S.R.L., Paraguay 1924, Montevideo, Tel. 5982-924-0766. Venezuela: Distribuidora Continental Bloque de Armas, Edificio Bloque de Armas Piso 9.°, Av. San Martín, cruce con final Av. La Paz, Caracas, Tel. 58212-406-4250. Curso visual y práctico Huerta Fácil en casa. Editor responsable: Fox Andina S.A., 15 de Noviembre de 1889, 1339, C1130ABE, Ciudad Autónoma de Buenos Aires, Argentina. Fecha de edición y Copyright © IX-MMXVI, ISSN: 2525-0345. Todos los derechos reservados. Esta publicación no puede ser reproducida ni en todo ni en parte, por ningún medio, sin el permiso previo y por escrito de esta casa editorial. La editorial no asume responsabilidad alguna por cualquier consecuencia derivada de la fabricación, funcionamiento y/o utilización de los servicios y productos que se describen, analizan o publicitan. Las notas firmadas reflejan la opinión de los autores sobre los temas tratados, sin que ello implique solidaridad de la revista con su contenido. Impreso en Sevagraf S.A., Costa Rica 5226 y Fulton, Grand Bourg, Argentina.

# El espacio para la huerta

La llegada de las huertas a las ciudades siempre plantea el mismo problema: la falta de espacio. Como la población urbana aumenta año a año, las ciudades deben albergar cada vez más gente, y se reduce la superficie de tierra disponible por habitante. Las urbes más grandes crecen hacia arriba, y se construyen edificios de varios pisos. Con este panorama, realmente parece imposible que podamos tener nuestra propia huerta.



Con ingenio y creatividad, podremos obtener muy buenos resultados en menos espacio.

Debemos cambiar la manera de pensar, y transformar la falta de espacio en un aprovechamiento al máximo del lugar disponible. Desde luego que podemos hacer grandes cosas cuando contamos con mucho espacio, sin edificios ni árboles cercanos que obstruyan la luz, pero también es posible cultivar nuestras plantas en espacios reducidos, si usamos el ingenio y somos creativos.

# Aprovechemos el espacio

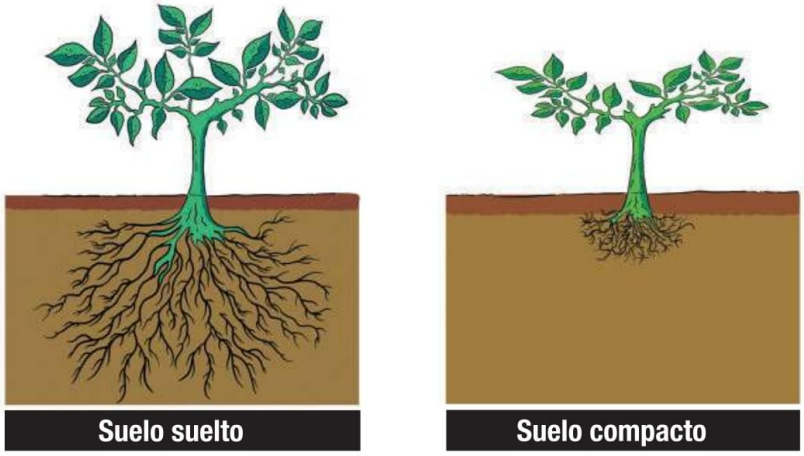
Podemos cultivar ya sea en grandes superficies o en pocos metros cuadrados.

## El jardín

Si tenemos la suerte de tener un jardín en nuestra casa, todo nos resultará mucho más fácil. Pero tener bastante lugar no nos habilita a desperdiciarlo, sino que mantendremos el propósito de aprovecharlo al máximo, para aumentar nuestras posibilidades.

En primer lugar, diremos que hay que transitar bastante por el jardín, para realizar nuestro trabajo cotidiano. El suelo deberá soportar nuestro peso en cada pisada, y tenderá a **compactarse**, lo cual es perjudicial para el crecimiento de las raíces de nuestras plantas. Desde luego que, si cultivamos hortalizas subterráneas, como zanahorias o papas, no desearemos que el suelo se compacte.

La compactación es perjudicial para otros cultivos, ya que toda la planta se ve afectada cuando las raíces están limitadas en su crecimiento y no pueden explorar un gran volumen del suelo. Una planta con un buen sistema radical podrá crecer más, y proveernos de más y mejores alimentos. Entonces, evitaremos pisar en los lugares donde colocaremos nuestras plantas. Lo mejor será que delimitemos **pasillos**, para transitar por ellos con comodidad, y **canteros** en los que ubicaremos las plantas.




*Un suelo suelto favorece el crecimiento de las raíces de las plantas.*

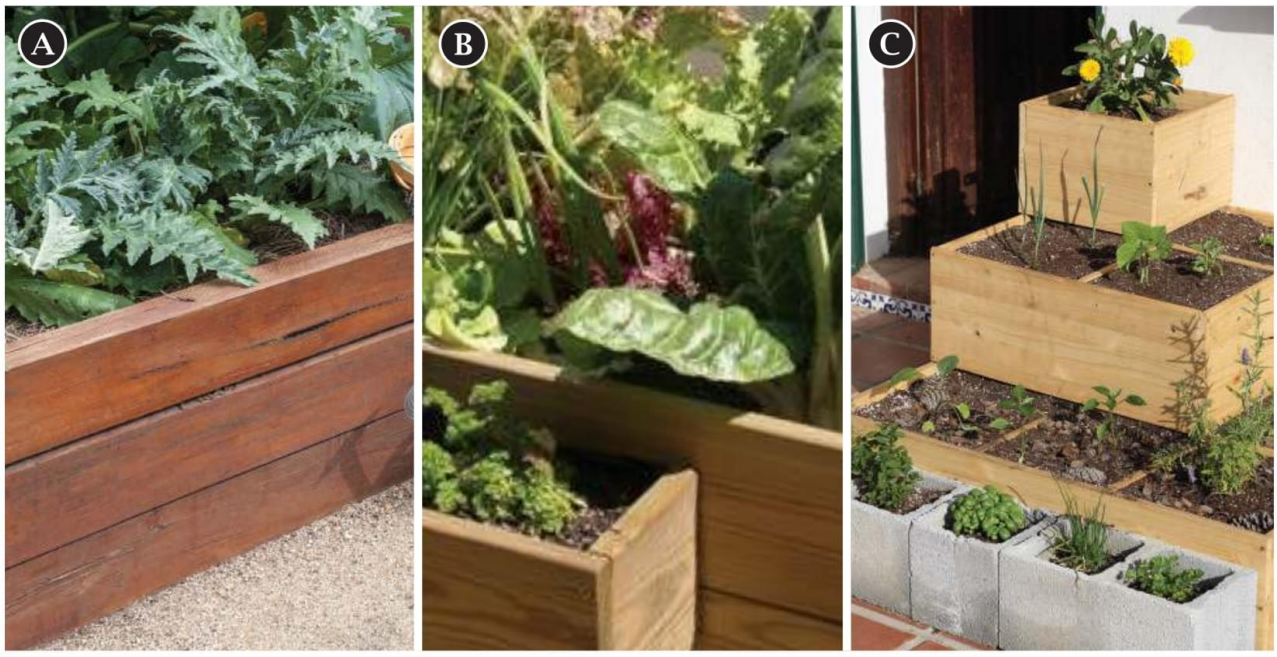
*Es conveniente dejar algunos pasillos para transitar con comodidad por nuestra huerta.*

El ancho ideal para los canteros es de 1 m a 1,20 m, separados por pasillos de 60 cm de ancho. Si construimos los canteros más angostos, desaprovecharemos espacio, mientras que si son más anchos, tendremos dificultades para acceder a las plantas cultivadas en el centro del cantero.

## Terrazas y patios

Hay casas que no cuentan con un jardín amplio, sino que tienen espacios más pequeños, con piso de cemento, baldosas, ladrillo, etcétera. En estos casos, obviamente, no podremos hacer canteros en el suelo, por lo que deberemos armar nuestro propio espacio para cultivar plantas.

Una opción es armar **canteros elevados**, levantando una pequeña pared que sirva para contener el sustrato que agregaremos luego. La altura de la pared estará definida por las plantas que deseemos cultivar allí: si son hortalizas de hoja, nos alcanzará con unos 20 cm, mientras que si se trata de hortalizas subterráneas o




*Si contamos con un patio o una terraza, podemos armar nuestros propios canteros elevados: Ⓐ con zócalos de madera; Ⓑ macetas; Ⓒ ladrillos y cubos de madera que contengan el sustrato.*

# Las plantas trepadoras

En nuestra obsesión por ocupar espacios en altura, que hasta este momento no habíamos tenido en cuenta, las **plantas trepadoras** se llevan todo nuestro reconocimiento. Son plantas muy especiales, con tallos que crecen enroscándose a ramas, palos, árboles, alambrados, rejas y cualquier otro elemento que pueda servir como **tutor**. También pueden tener **zarcillos**, unos órganos

especiales con los que la planta se aferra al tutor para crecer. Muchas de las plantas de la huerta son trepadoras, y podremos aprovecharlas para cultivar en espacios reducidos y disfrutar de los alimentos que nos brindan. Algunas de ellas son: zapallo, calabaza, pepino, vid, kiwi, arvejas, etcétera, y hablaremos de su cultivo y sus particularidades en las **Clases 13 y 14**.

frutos, deberemos pensar en paredes de unos 40 o 50 cm de alto.

Podemos utilizar ladrillos, tanto nuevos como usados, para levantar la pared. Si el piso es de cemento, debemos asegurarnos antes de que en ese sector no presente ningún problema de **filtraciones**, ya que el agua de la huerta podría causar grandes problemas en la estructura de nuestra vivienda. Para evitar esto, colocamos sobre el piso una capa de **polietileno** sano, sin rajaduras ni heridas, antes de ubicar las paredes. Otra opción es colocar muchos recipientes, macetas o contenedores.

## Balcones

En algunos casos, contamos solo con el espacio que proporciona un balcón. En él, obviamente no habrá mucho lugar para nuestras plantas, pero, si recibe al menos unas horas de luz solar, podremos armar nuestra huerta allí. Siempre que cultivemos plantas en balcones, nos enfocaremos en que, para aumentar nuestras posibilidades, es fundamental **ganar altura**. Toda maceta, recipiente o envase reciclable que podamos **colgar**, será de mucha utilidad para nuestro proyecto.

*Ⓐ Las barras del balcón funcionan como tutores para ayudar a que las plantas capaces de trepar puedan hacerlo. Ⓑ y Ⓒ Las macetas colgantes y los sujetadores nos permiten ganar lugar, ocupando parte del espacio aéreo para cultivar nuestras plantas. Ⓓ Macetas colgantes con sistema de riego.*

### Huertas verticales

Con el crecimiento de las ciudades, las **huertas verticales** se convierten lentamente en protagonistas de todo lo relativo a la agricultura urbana. Como su nombre nos indica, consisten en armar una **buena estructura sobre una pared**, con recipientes de pequeño y mediano tamaño, para colocar plantas que se adapten a ellos. De esta forma, cultivaremos nuestras plantas sobre un muro, independizándonos totalmente del suelo y de la superficie con la que podamos contar.

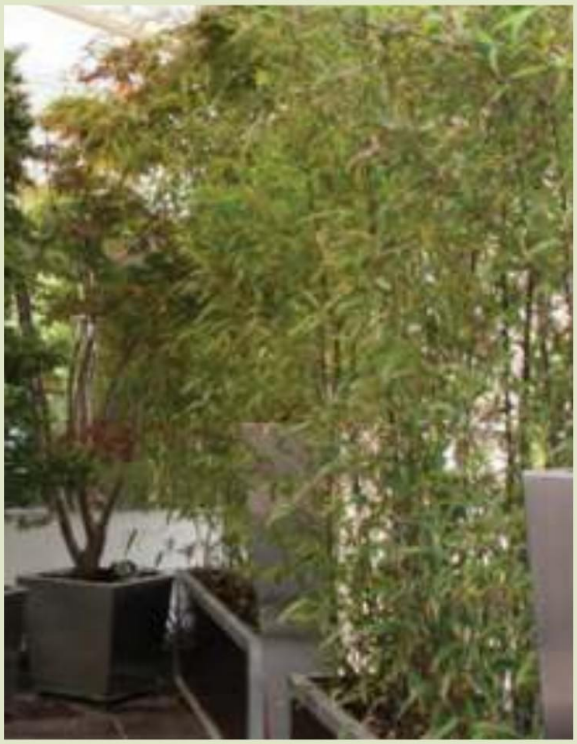
Dedicaremos todo un fascículo, la **Clase 18**, a hablar de las huertas verticales, ya que nos ofrecen muchas opciones a la hora de cultivar nuestras plantas en superficies reducidas.

## cuidar el medio ambiente

Con la creciente importancia que va tomando el cuidado del medio ambiente, una excelente opción es reciclar algunos objetos que se suelen descartar luego de usados, como cajones de madera, tanques de agua, neumáticos y barriles viejos. A todos ellos deberemos realizarles orificios en el fondo, para favorecer el drenaje y evitar que el sustrato quede inundado. Podemos pintar y decorar todos estos recipientes como más nos guste, para dar color a nuestra huerta. Las posibilidades son ilimitadas.

## Una barrera para nuestra huerta

Si vamos a cultivar nuestras plantas en una terraza, una buena idea puede ser colocar una **barrera** o **cerco verde**, usando cañas, bambú o cualquier planta perenne alta. Hay varias razones para hacerlo. En primer lugar, si vivimos en una zona con **fuertes vientos**, la barrera impedirá que estos dañen nuestras plantas. En segundo lugar, si estamos ubicados cerca de una avenida o calle muy transitada, las plantas que usemos para el cerco podrán retener parte del **smog** y el **polvo** presentes en el aire, contribuyendo un poco a la limpieza de nuestra huerta. Finalmente, si en nuestra zona los veranos son muy cálidos, las plantas de la barrera podrán interceptar parte de los rayos del sol, y ayudar a **reducir** un poco **el calentamiento** de nuestra casa. Otra planta que podemos usar como cerco vivo es el **topinambur**, o alcachofa de Jerusalén. Se utiliza como barrera y, aunque no será tan efectiva como unas buenas cañas, también nos proveerá de deliciosos tubérculos y de flores que embellecerán nuestra huerta. Presentamos su cultivo en esta misma clase.



# La orientación de la huerta

Siempre que iniciamos un nuevo proyecto de huerta, deberemos estudiar cuál será su ubicación.

La **ubicación** es uno de los aspectos que más suele importarnos cuando iniciamos un nuevo proyecto de huerta. Desde luego, lo primero que deberemos tener en cuenta es la **luz solar**, fundamental para la vida de nuestras plantas. Si vivimos en una ciudad, tal vez nunca nos hayamos detenido a observar de qué lado sale el sol y cómo es su trayectoria hasta que se oculta. Pero ahora que nos hemos convertido en horticultores, comenzaremos a prestar más atención a la **trayectoria del sol**, ya que siempre será conveniente ubicar nuestra huerta en una posición adecuada, **sin árboles o construcciones** que proyecten sombra sobre ellas.

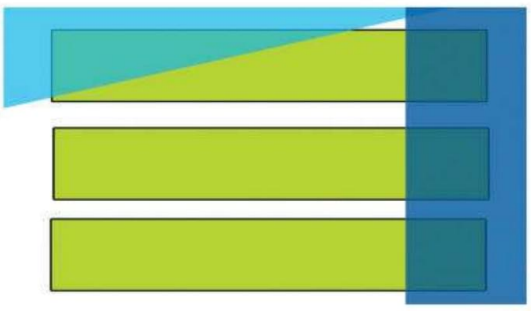
En las ciudades, especialmente las más grandes, los patios, jardines, terrazas y otros espacios abiertos suelen ser reducidos y con paredes elevadas. Por lo tanto, resulta indispensable que aprovechemos

## Planos de nuestra huerta

Para planificar la ubicación de nuestras plantas según sus requerimientos de luz y así poder aprovechar mejor la luz y la sombra, dibujaremos **cuatro planos iguales del terreno**, que asignaremos a cada una de las estaciones del año (primavera, verano, otoño e invierno).

Si nos encontramos en primavera, por ejemplo, nos tomaremos dos o tres días sin nubes para observar, en diferentes momentos del día, cómo es el movimiento de las sombras.
En el plano, usaremos tres colores diferentes para marcar aquellos sectores que reciben luz solar

**Primavera**



**Verano**

de la mejor manera el lugar del que disponemos. Algunos sectores de nuestra huerta recibirán más luz, mientras que otros estarán sombreados, al menos durante unas horas; afortunadamente, no todas las plantas tienen los mismos **requerimientos de luz**, y encontraremos algunas que necesitan **pleno sol**, mientras que otras podrán crecer sin problemas bajo la **sombra**, ya sea **parcial o total**.

En general, observaremos que durante el verano hay menos zonas sombreadas que en otras épocas, ya que el sol se encuentra más alto. Además, en el verano el sol sale más temprano y se pone más tarde, por lo que hay mayor cantidad de horas diurnas.

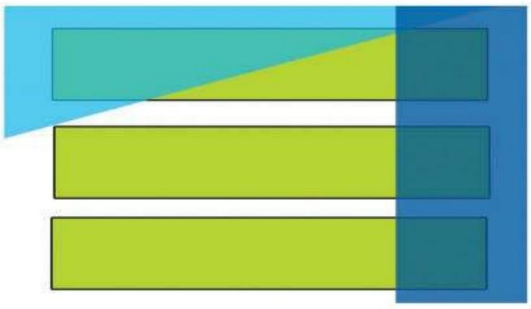
Podemos realizar este mismo ejercicio observando la llegada de la luz solar a las paredes, las ventanas, los balcones, etcétera. Estos lugares de nuestra vivienda son ideales para **colocar macetas y contenedores pequeños** y, si tenemos al menos algunas horas de luz por día, podremos aprovecharlos para cultivar más plantas. La creatividad y la experiencia nos permitirán encontrar **nuevos espacios para colocar plantas**, que eran impensados en un principio, y podremos así enriquecer las posibilidades de nuestra huerta, además de sumar belleza al hogar.

**En primer lugar, observaremos si tenemos construcciones o árboles altos cerca de nuestra vivienda.**

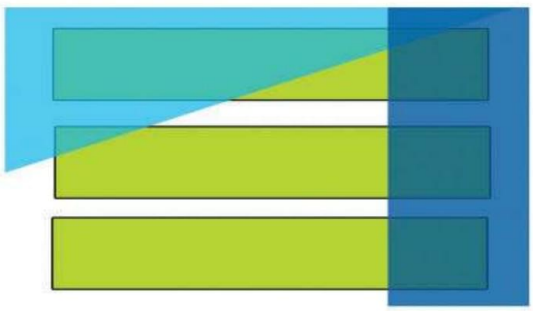
durante todo el día, aquellos que reciben luz durante la mitad del día y, finalmente, los sectores que permanecen durante todo (o casi todo) el día a la sombra. Repetiremos esta observación en el verano, el otoño y el invierno, para tener un plano de cada estación.

Esto permitirá un mejor diseño de la huerta y una óptima elección de las especies vegetales que cultivaremos. Desde luego, colocaremos los cultivos que requieren más luz en los sectores más soleados, mientras que aquellos menos exigentes serán ubicados en las zonas sombreadas.

**Otoño**



**Invierno**



## ¿Qué hacemos con los árboles?

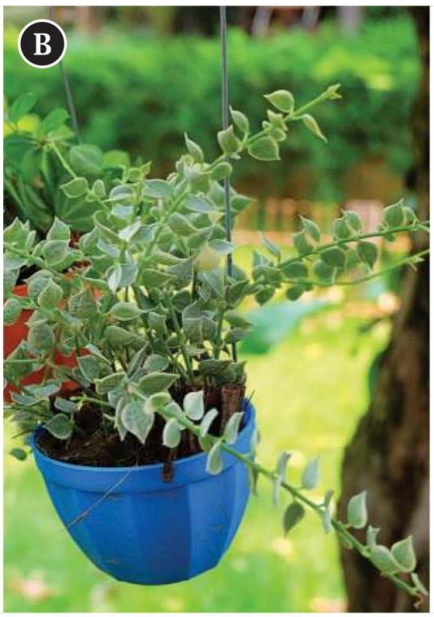
Desde un principio, debemos **evitar colocar árboles o arbustos cerca de nuestra huerta**. Si tenemos árboles muy cercanos, probablemente una buena parte de nuestra huerta permanecerá bajo la sombra. Muchos árboles pierden sus hojas en el otoño, y algo de luz tal vez pueda pasar en esa estación y durante el invierno. Pero en primavera y en verano, cuando nuestras plantas necesitan recibir mayor cantidad de luz solar, el árbol se volverá a llenar de hojas que la obstruirán.

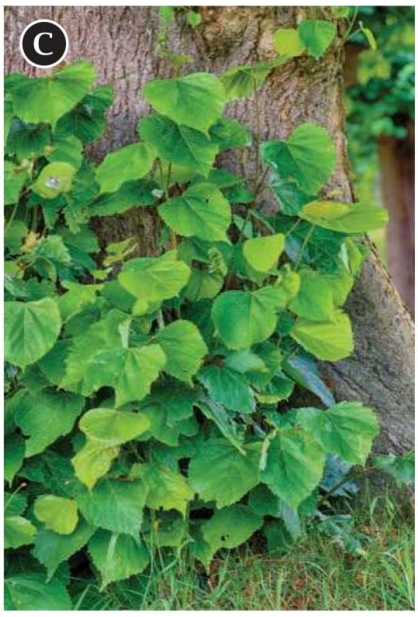
**Evitaremos colocar, cerca de nuestra huerta, árboles que puedan alcanzar gran altura.**

Pero ¿qué hacemos si los árboles ya están presentes en el momento de iniciar nuestra huerta? Lo primero que se nos cruzará por la cabeza es derribarlos, sin embargo, debemos contener nuestros impulsos. Si los árboles están cultivados en un terreno vecino, no podremos hacer nada al respecto, al igual que si pertenecen al arbolado urbano. Y si el árbol se encuentra en nuestra vivienda, tampoco deberíamos talarlo con la excusa de realizar una huerta, especialmente si es un árbol frutal, que hemos cultivado para obtener sus frutos. Los árboles dan belleza y sombra a nuestra vivienda, apaciguando el calor del verano, por lo que en muchos casos sería una gran pérdida. Hay situaciones en las que es conveniente retirarlos, como cuando alcanzan una gran altura y pueden **poner en riesgo nuestra vida**, por ejemplo si se quebraran durante una tormenta. O también cuando las raíces son voluminosas y comienzan a levantar el piso de nuestra casa. Pero si no es el caso, podemos convivir con ellos.

Una primera medida que podemos tomar si la copa del árbol es muy tupida, consiste en una **poda de ramas**. Como veremos en la **Clase 21**, esta poda se realiza para acortar algunas ramas y retirar totalmente otras, y así lograremos que pase más luz a través de la copa del árbol.

Por otro lado, es posible usar el tronco y las ramas del árbol como **tutores para plantas trepadoras**. También podemos colocar **macetas colgantes** en alguna rama resistente o en cualquier hueco que encontremos, si el tronco es muy grande. Si usamos el ingenio, lo que en un principio parecía ser un obstáculo puede convertirse en **un gran aliado**.




***A Los árboles frutales, que exploraremos en la** Clase 22**, también son parte de nuestra huerta.***
***B Podemos aprovechar un árbol colgando macetas de sus ramas.***
***C Los árboles también pueden usarse como tutores para plantas trepadoras.***

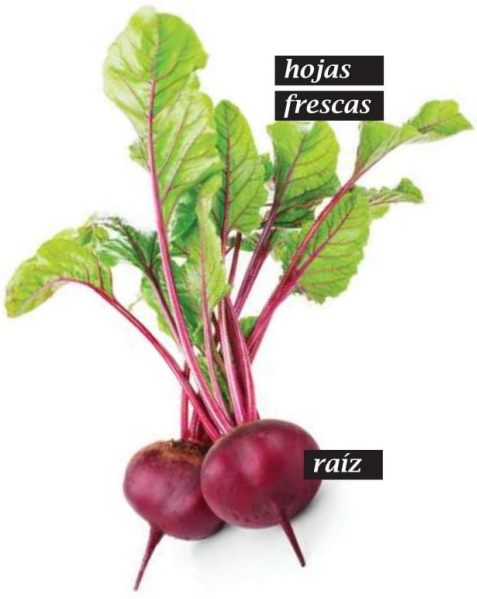
# REMOLACHA

*Beta vulgaris* var. *vulgaris*

La **remolacha** es originaria de la **costa** del Mediterráneo, donde se cultiva desde la Antigüedad. Como hemos visto en la **Clase 02**, la remolacha corresponde a la misma especie que la acelga (*Beta vulgaris*): podemos consumir las hojas de ambos cultivos, ya que son prácticamente iguales, pero en el caso de la remolacha, hay un interés adicional, y es que su **raíz** se engrosa

| | |
|---|---|
| **Familia** | Amarantáceas o Quenopodiáceas |
| **Siembra** | Desde fines del verano hasta principios de la primavera |
| **Tiempo de germinación** | Entre 7 y 10 días |
| **Duración del cultivo** | Entre 3 y 4 meses |
| **Suelo** | Neutro o ligeramente ácido |
| **Separación entre plantas** | 20 cm entre plantas, 35 a 40 cm entre filas o hileras |
| **Riego** | Medio |
| **Luz** | Pleno sol o sombra parcial |
| **Rotaciones** | Evitar otras Amarantáceas, como la acelga o la espinaca |

***Se consumen la raíz y las hojas frescas, incluidos los pecíolos o las pencas.***




**Nivel de dificultad del cultivo**

| | Invierno | | | Primavera | | | Verano | | | Otoño | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Siembra | ● | ● | ● | ● | | | | | ● | ● | ● | ● |
| Cosecha | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | | | | | ● |

## rico, dulce y sano

Muchos especialistas han comentado los beneficios de consumir jugo de remolacha: antioxidante, potencialmente anticancerígena y muy rica en hierro y vitaminas A y C. Necesitaremos 3 remolachas, que debemos lavar y trocear antes de introducir en la licuadora. Podemos agregar un poco de agua o jugo de naranja.

para acumular reservas. Se utilizan crudas o preferentemente cocidas en una gran cantidad de platos fríos y calientes. La raíz también es muy usada en la industria alimentaria, ya que de ella se extrae el **rojo de remolacha**, que sirve para teñir mermeladas, jugos, sopas y otros alimentos sin necesidad de usar colorantes artificiales.

Otra industria muy favorecida por la remolacha es la azucarera, y se debe a que hay una variedad especial de este vegetal, desarrollada por el hombre, que posee un alto contenido de azúcares en la raíz. Esta **remolacha azucarera** puede reemplazar a la caña de azúcar, ya que mediante un procedimiento especial, la industria puede extraer el azúcar de las raíces, y llevarla a los hogares y cafeterías.

### Multiplicación

Sembraremos las semillas **a chorrillo o en surcos** directamente en el suelo. Debido a que la remolacha es un cultivo de **clima templado**, podemos sembrar durante todo el año, excepto en los meses más cálidos durante el verano. Si optamos por hacer más de un surco, dejaremos una distancia de 35 a 40 cm entre ellos, manteniendo la misma distancia entre las plantas.

Podrían nacer algunas plantas muy cercanas entre sí, aunque hayamos tenido mucho cuidado al sembrar (ver recuadro "No todo es lo que parece"); si esto ocurre, podemos realizar un **raleo**, sacando las plantas más pequeñas hasta lograr la distancia final deseada de 20 cm entre ellas. Las plantitas que retiramos en este momento se pueden incluir como brotes en ensaladas.

Otra opción es iniciar el cultivo en almácigos o bandejas. Cuando las plántulas de remolacha tengan 3 o 4 hojas verdaderas, podremos **trasplantarlas** al lugar definitivo; las ubicaremos a la misma distancia entre plantas y entre surcos que en el caso de la siembra directa.

Una buena idea para reducir la presencia de malezas en nuestro cultivo es colocar una **cobertura de paja o material seco** alrededor de las plantas de remolacha. De todas formas, deberemos sacar con la mano las malezas que surjan, ya que la remolacha no suele competir bien contra ellas.

*Ⓐ Cosecharemos las hojas en forma escalonada a medida que las necesitemos. Ⓑ Cosecharemos la raíz cuando tenga de 4 a 8 cm de diámetro.*

## Requerimientos y tareas

La remolacha es una planta **rústica**, al igual que la acelga. Puede crecer en **suelos salinos**, aunque tendremos mejores resultados si el suelo está libre de sales y bien abonado con compost, que aplicaremos antes de realizar la siembra o el trasplante. Como se trata de una raíz, el suelo debe ser **suelto y con un buen drenaje**.

Si bien prefiere la exposición a la luz, la remolacha puede tolerar algo de sombra, por lo que podemos cultivarla en los sectores parcialmente sombreados de nuestra huerta. De esta forma, aprovechamos mejor el espacio disponible, y ocupamos lugares donde otras plantas no podrían crecer bien, debido a la presencia de árboles o construcciones cercanas que obstruyan la luz del sol.

Deberemos regar frecuentemente, para mantener el suelo en un **nivel medio**. Si la tierra se seca, las raíces probablemente se tornen duras, y la planta florecerá en forma prematura. La cobertura con paja o cualquier material seco, que hemos colocado para evitar el nacimiento de las malezas, nos ayudará a retener la humedad de nuestro suelo.

Como hemos dicho antes, podemos sembrar remolacha durante **otoño, invierno y las primeras semanas de la primavera**. Si lo hacemos en esta última época, las remolachas se desarrollarán más rápido, y las cosecharemos en menos tiempo que aquellas que sembramos en otoño o invierno.

## Plagas

Las hojas de nuestras plantas de remolacha pueden ser atacadas por la mosca de la remolacha, cuyas larvas se alimentan de ellas y las perforan. También podríamos tener problemas en las hojas con los caracoles y las babosas.

## Enfermedades

La remolacha, al ser hermana de la acelga, puede verse afectada por una enfermedad propia de esta: la viruela de la acelga. Esta enfermedad causa, en las hojas de las plantas de remolacha, manchas redondeadas con un borde marrón amarillento.

También hay algunos virus que pueden afectar a las hojas de la planta, causando su amarillamiento y la ondulación de sus bordes.

## Variedades

Podemos encontrar remolachas de **ciclo corto, medio o largo**. Esto significa que varían en el tiempo entre siembra y cosecha; las de ciclo corto son las más precoces. No presentan más diferencias en cuanto a la forma de cultivarlas.

## No todo es lo que parece

Al igual que en el caso de la acelga (ver **Clase 02**), al sembrar remolacha no empleamos semillas, sino **frutos**. Estos son pequeños, secos y poco vistosos, por lo que podemos confundirlos fácilmente con semillas. Esto es muy común en algunas hortalizas, y no suele generar ninguna dificultad en la práctica.

Pero en el cultivo de la remolacha, deberemos saber que los frutos pueden estar fuertemente soldados entre sí, formando grupos de 2 o 3 frutos unidos. Por este motivo, luego de sembrar remolacha, veremos dos o más plántulas creciendo en el mismo sitio, por más que hayamos sembrado las "semillas" convenientemente separadas.

Para evitar la competencia entre nuestras plantas de remolacha, si observamos que las plántulas nacen muy cercanas, deberemos realizar un raleo, sacando con cuidado algunas de ellas. Podemos consumirlas como brotes en ensaladas, o trasplantarlas a otro sector del surco que esté disponible.

### ¿Cuándo cosechamos?

En el caso de las **hojas**, las cosecharemos como si fueran hojas de acelga: **a medida que las vayamos necesitando**, cortaremos las hojas más externas y grandes, y dejaremos las de tamaño menor en la planta. Esta cosecha **escalonada** nos permitirá disfrutar de hojas frescas durante mucho tiempo, ya que permitiremos que las hojas más jóvenes se desarrollen totalmente, y podremos realizar varios cortes más en el futuro.

En cuanto a la **raíz**, la cosecharemos cuando tenga un **diámetro entre 4 y 8 cm**. Las raíces resultan tiernas cuando son pequeñas, y al crecer en grosor se vuelven un poco más duras.

Por este motivo, no deberemos retrasar demasiado la cosecha.

Para desenterrar las raíces, tomaremos la planta con la mano en la zona donde las hojas se unen a la raíz, y tiraremos con cuidado, para **descalzar la planta entera**.

Paso a paso

## Cómo obtenemos remolacha fácilmente

Podemos aprovechar tanto las raíces como las hojas de la remolacha, para incluirlas y lograr nuevas posibilidades en nuestra cocina.

**1** Sembramos las semillas a chorrillo en el lugar definitivo, o al voleo en almácigos. Si optamos por esta segunda modalidad, las trasplantaremos cuando tengan 3 o 4 hojas verdaderas.

**2** Si notamos que nacen dos o más plántulas en un mismo sitio, realizamos un raleo, separándolas cuidadosamente. Podemos trasplantar las plántulas raleadas a un sector libre del surco o consumirlas como brotes.

**3** Una vez que las plántulas se encuentren en su lugar definitivo en nuestra huerta, colocamos una cobertura de paja alrededor de ellas para evitar la aparición de malezas.

**4** Regamos con frecuencia, para mantener el suelo en un nivel de humedad medio.

**5** Verificamos si hay plagas o enfermedades que puedan dañar nuestras plantas de remolacha.

**6** Cuando las hojas más externas de la planta estén desarrolladas, las cosecharemos en forma escalonada, retirando solo las que vayamos a consumir. Luego podremos realizar algunos cortes más.

**7** Cuando la raíz tenga entre 4 y 8 cm de diámetro, la cosechamos descalzando la planta entera con cuidado.

**8** Dejaremos algunas plantas sin cosechar, para que formen un tallo con flores poco vistosas, que luego se convertirán en frutos. Los cosecharemos para sembrarlos en las próximas siembras, ya que dentro de ellos se encontrarán las semillas fuertemente adheridas.

# NABO

*Brassica rapa*

Los **nabos** son originarios de Europa y Asia, donde eran muy cultivados y consumidos. Antes de que el hombre europeo llegara al continente americano, el nabo era una de las hortalizas más difundidas en el Viejo Mundo, pero, a partir del siglo XVI, comenzó a ser sustituido lentamente por la papa. Si bien ambas son hortalizas subterráneas, señalaremos que la papa, como hemos visto en la **Clase 05**, es un tubérculo, mientras que lo que nos interesa

| | |
|---|---|
| **Familia** | Crucíferas o Brasicáceas |
| **Siembra** | Desde mediados del verano hasta principios del otoño |
| **Tiempo de germinación** | Entre 5 y 7 días |
| **Duración del cultivo** | Entre 2 y 3 meses |
| **Suelo** | Neutro |
| **Separación entre plantas** | 15 a 25 cm |
| **Riego** | Medio-alto |
| **Luz** | Pleno sol, aunque tolera algo de sombra |
| **Rotaciones** | Evitar otras Crucíferas, como rabanitos, brócoli, rúcula, repollo y otras coles |

***Se consume la raíz. Las hojas frescas también son comestibles.***

**Nivel de dificultad del cultivo**

| | Invierno | | | Primavera | | | Verano | | | Otoño | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Siembra | | | | | | | | ● | ● | ● | | |
| Cosecha | ● | | | | | | | | | ● | ● | ● |

del nabo es la **raíz** de la planta. Esto lo coloca en una posición más cercana a la zanahoria, o al daikon y otras variedades de rábanos, que incluso pertenecen a su misma familia, las crucíferas.

## Multiplicación

Sembraremos las semillas **a chorrillo o en surcos**, directamente en el suelo o sustrato definitivo. Para ayudar al desarrollo de nuestros nabos, trazamos el surco, agregamos un poco de compost en el fondo y colocamos las semillas encima de esta capa. Verteremos las semillas con la mano, buscando que queden ubicadas a una distancia de entre 15 y 25 cm entre plantas.

Si al emerger las plántulas observamos que han quedado muy cercanas entre ellas, cuando tengan tres o cuatro hojas verdaderas podemos realizar un **raleo**, tirando de algunas plantas con la mano para dejar las restantes a la distancia deseada. Las hojas de estas pequeñas plantitas son comestibles, y podemos agregarlas a las ensaladas de igual forma que la rúcula o la radicheta. También es posible sembrar las semillas con una **densidad mayor en forma intencional**, para cosechar más plántulas frescas: solo deberemos tener en cuenta no olvidarnos de recogerlas.

Durante las primeras semanas de nuestro cultivo, nos aseguraremos de que no haya malezas que puedan competir con las plántulas de nabo. Las arrancaremos y echaremos al compost, para evitar que tomen el agua y los nutrientes destinados a nuestras plantas. Si alguna de estas malezas que han aparecido en nuestra huerta nos interesa, la tasplantamos y la cultivamos en otro sector disponible.

## Requerimientos y tareas

Los nabos, al igual que las raíces y otras hortalizas subterráneas, necesitan un **suelo suelto y profundo**, para poder crecer sin impedimentos y no sufrir deformaciones. Este debe tener un **buen drenaje**, para que no haya encharcamientos, y es muy importante que retiremos todas las piedras y demás objetos extraños antes de preparar el suelo para la siembra. Los nabos son originarios de un **clima fresco y húmedo**, por lo que deberemos esperar a que pase el calor del verano para cultivarlos, especialmente si vivimos en una región cálida. Las altas temperaturas provocan que los nabos sean fibrosos y duros. Además, el calor estimula la floración, que resulta perjudicial ya que la planta destinará el alimento disponible al tallo en crecimiento, y no a la raíz, que es el órgano que nos interesa de este cultivo.

## Variedades

Si bien no es estrictamente una variedad de nabo, podemos incluir en esta sección a la **rutabaga** o

*Ⓐ Semillas de nabo. Ⓑ Rutabaga o nabicol. Ⓒ Las hojas de estas plantas son comestibles, y podemos agregarlas a las ensaladas de igual forma que la rúcula o la radicheta.*

**nabicol** (*Brassica napus* var. *napobrassica*). Esta planta está muy relacionada con el nabo, y al igual que este, ofrece para consumir tanto sus hojas como su raíz engrosada, que es de color marrón o anaranjado por fuera y amarillento por dentro. Se diferencian en el hecho de que la rutabaga presenta un pequeño **cuello** en la parte superior de la raíz, de donde salen las hojas, mientras que en el nabo no hay un cuello definido.

En cuanto al cultivo, las rutabagas se diferencian de los nabos en que podemos sembrarlas al **inicio del verano**, ya que toleran las altas temperaturas mucho mejor. Además, su ciclo de cultivo es aproximadamente un mes más largo, por lo que las cosecharemos unos **3 o 4 meses luego de la siembra**. El resto de las tareas las realizaremos de igual forma que en el caso de los nabos.

## Cuándo cosechar

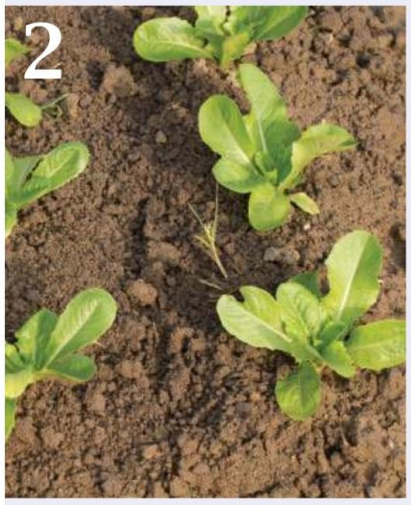
Luego de algunas semanas, veremos a simple vista las raíces de los nabos sobre la superficie de la tierra. Podemos consumirlos en cualquier momento, pero lo ideal es hacerlo cuando las raíces tengan **entre 3 y 7 cm de diámetro**. Para cosechar, los tomaremos con la mano en la zona donde se insertan las hojas y tiraremos con fuerza para descalzar la planta entera.

Es muy importante que **no retrasemos demasiado la cosecha** de los nabos, ya que podrían perder sabor y consistencia.

Paso a paso

## Cómo obtenemos nabos fácilmente

El cultivo del nabo es muy sencillo, y podremos lograrlo siguiendo estos pasos.




1 Sembramos las semillas en surcos en el lugar definitivo.

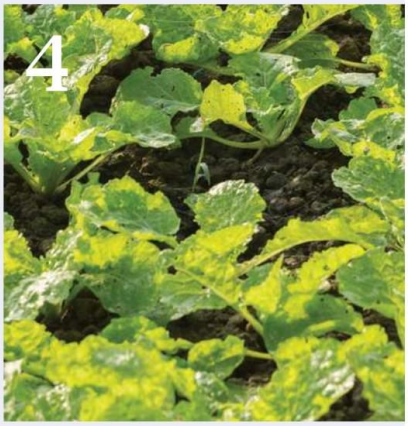
2 Si la distancia entre plantas es menor a la deseada, realizamos un raleo, entresacando algunas plantas cuando tengan 3 o 4 hojas hojas verdaderas.

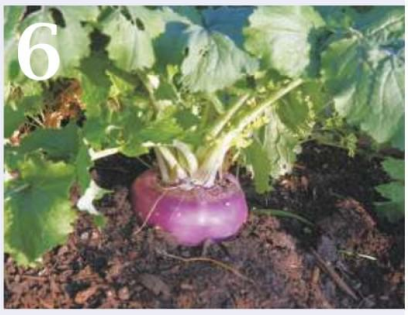
3 Cuidamos que nuestro cultivo esté libre de malezas, en especial durante las primeras semanas.

4 Regamos habitualmente los nabos para mantener el suelo con un nivel de humedad medio-alto.

5 Verificamos que no haya plagas o enfermedades que causen daños a nuestras plantas.

6 Cuando veamos a simple vista que la raíz tiene entre 3 y 7 cm de diámetro, podemos cosechar la planta entera tirando con la mano en la zona donde se insertan las hojas.




7 Dejamos algunas plantas en pie sin cosechar, para que produzcan flores y luego semillas, que sembraremos la temporada siguiente.

# CEBOLLA

*Allium cepa*

***Se consume el bulbo y las láminas de las hojas.***

**Nivel de dificultad del cultivo**

La cebolla es una hortaliza muy importante en la gastronomía de todos los continentes. Sus bulbos se pueden cocinar de las más diversas formas para saborizar platos calientes, o incluirlos crudos en ensaladas y sandwiches. La cebolla está muy relacionada con el ajo y el puerro. Estas plantas pertenecen a la misma familia, y comparten muchas características, como la formación de un bulbo y el sabor picante. También está muy

| | |
|---|---|
| **Familia** | Amarilidáceas (anteriormente Liliáceas) |
| **Siembra** | Desde mediados del verano hasta fines del otoño |
| **Tiempo de germinación** | Alrededor de 1 semana |
| **Duración del cultivo** | Entre 6 y 7 meses |
| **Suelo** | Neutro o ligeramente ácido |
| **Separación entre plantas** | 7 a 10 cm |
| **Riego** | Medio |
| **Luz** | Pleno sol, pero puede tolerar algo de sombra |
| **Rotaciones** | Evitar otras Amarilidáceas, como el puerro y el ajo |

| | Invierno | | | Primavera | | | Verano | | | Otoño | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Siembra | | | | | | | | ● | ● | ● | ● | ● |
| Cosecha | | ● | ● | ● | ● | ● | | | | | | |

relacionada con la cebolla de verdeo, que como hemos visto en la **Clase 02**, es la misma planta que la cebolla común, pero cosechada en distinto momento de su ciclo.

Cuando cortamos cebolla, solemos llorar. Esto se debe a que la cebolla contiene compuestos azufrados, unas sustancias que pueden caer en nuestros ojos cuando son liberadas al aire. Si esto ocurre, nuestros ojos empezarán a producir lágrimas, para suavizar su efecto.

## Multiplicación

Podemos obtener cebollas sembrando sus semillas en almácigos, donde marcaremos pequeños surcos separados cada 10 cm. Las plántulas resultantes formarán un "falso tallo", llamado así porque no es verdaderamente un tallo, sino el conjunto de las bases de las hojas. Cuando este falso tallo tenga unos 10 o 12 cm de largo, podemos trasplantar las plantas a su lugar definitivo, colocándolas en filas y dejando una separación de 7 a 10 cm entre plantas. También podemos dejar una distancia menor entre plantas, para ralear algunas de ellas y utilizarlas como cebolla de verdeo (ver **Clase 02**).

Las cebollas necesitan frío durante los primeros meses, para poder formar muchas hojas, y luego requieren que la temperatura aumente, para poder formar y engrosar el bulbo. Si vivimos en una zona de clima frío, podemos intentar una siembra en primavera, si es que los veranos no son cálidos. Pero en general, la mejor época para la siembra en la mayoría de las regiones será durante las últimas semanas del verano y el otoño.

## Requerimientos y tareas

La cebolla necesita suelos finos, muy bien trabajados y con un buen drenaje, para que el bulbo pueda formarse sin problemas. Los suelos demasiado pesados, como los limosos o arcillosos, impiden que el bulbo se engrose con normalidad.Deberemos mantener nuestro cultivo de cebollas libre de la competencia de las malezas, especialmente durante los primeros días. Como siempre decimos, si notamos que alguna de ellas es una maleza "útil", podemos trasplantarla a un sector disponible de nuestra huerta.

Cuidaremos que nuestras plantas de cebolla no florezcan. Como hemos visto en la nota referida a las hortalizas subterráneas, la cebolla forma un bulbo alrededor del pequeño tallo con forma de disco, y posteriormente este tallo se elonga hacia arriba, formando una bella inflorescencia en su extremo.

*Ⓐ Semillas de cebolla. Ⓑ Inflorescencias de cebolla, formadas por numerosas flores. Debemos cortarlas apenas comiencen a formarse, para que no compitan con los bulbos. Ⓒ Bulbos de chalote.*

Aunque sin duda esto embellecerá nuestra huerta, también causará que nuestros bulbos sean más pequeños y de peor calidad, ya que flores y bulbos competirán por los mismos recursos. Por este motivo, cuando observemos que comienza a surgir un brote del bulbo, lo cortaremos cuidadosamente con los dedos, para evitar que se forme a expensas de él.

Cuando notemos que las cebollas dejan de crecen en grosor, retorceremos el cuello de las hojas, para doblarlo y estimular así la maduración de los bulbos, al mismo tiempo que evitamos la floración. A partir de este momento, dejaremos de regar nuestras cebollas, para acelerar la maduración.

## Plagas

Las plantas de cebolla pueden ser atacadas por trips, que lastiman las hojas y dejan heridas que pueden ser la puerta de entrada para enfermedades. También es posible ver ataques de la mosca de la cebolla, cuyas larvas se alimentan de los bulbos, y en algunos casos, de las semillas y plántulas pequeñas, aunque no es común si sembramos en almácigos. Otras plagas de la cebolla son los ácaros y los nematodes.

## Enfermedades

En el almácigo, las semillas y plántulas de cebolla pueden ser afectadas por el *damping off,* también llamado "enfermedad de los almácigos". Es causada por un hongo que cubre las plántulas con un moho blanquecino. Además, podemos ver mildiú y otras enfermedades de las hojas causadas por hongos, y la llamada "podredumbre del cuello", que no ataca a las cebollas durante el cultivo, sino que se observa cuando se encuentran almacenadas en un lugar húmedo.

## Variedades

Al ser la cebolla un cultivo con una extensa historia, podemos encontrar numerosas variedades en los mercados, que difieren en su forma, color y sabor. Algunas son más picantes, mientras que otras tienen un sabor más suave.

Una interesante variedad de cebolla para innovar en nuestra huerta y cocina es la chalote o echalote (*Allium cepa* var. *aggregatum*). Los bulbos no son únicos, sino que están formado a su vez por varios bulbos secundarios, de forma similar al ajo. Su sabor es más suave y dulce que

## De la cocina a la huerta

Al igual que en el caso de la cebolla de verdeo (ver **Clase 02**), aprovecharemos las cebollas que hayan brotado en la heladera. En vez de tirarlas a la basura, podemos plantarlas, colocando el brote hacia arriba. Luego de algunas semanas, estos brotes formarán un tallo que tendrá una bella inflorescencia en su extremo. A partir de cada una de las flores, se formarán pequeños frutos con semillas en su interior, que podemos cosechar al final del ciclo para sembrar en la próxima temporada.

Otra opción es aprovechar los restos de la cocina. Cuando vayamos a cocinar cebollas, cortaremos con un cuchillo la base del bulbo, que contiene el tallo aplanado y sus finas raíces. Este fragmento, que usualmente desechamos, lo colocaremos en un plato con agua, asegurándonos de que este trozo no quede totalmente sumergido, sino que el agua debe llegarle hasta la mitad. Pasados unos días, veremos nuevos brotes que nacen entre las bases de las hojas viejas del bulbo original.

el de la cebolla común, y sus requerimientos, muy similares. Plantaremos sus bulbos en otoño, y los cosecharemos unos seis meses más tarde.

### ¿Cuándo cosechamos?

Luego de haber realizado el doblado de las hojas, estas se secarán y volcarán. Podemos desenterrar las cebollas cuando la mayoría de nuestras plantas estén volcadas, con la ayuda de una pala o una horquilla. Es conveniente que realicemos esta tarea durante un día seco.

Luego de cosechadas las cebollas, deberemos dejarlas secar algunos días al sol, para evitar que se pudran al almacenarlas.

Paso a paso

## Cómo obtenemos cebolla

La cebolla es una hortaliza que debe estar siempre presente en nuestra huerta, para disfrutar su típico sabor en nuestros platos y ensaladas.

**1** Sembramos las semillas en almácigos, en pequeños surcos.

**2** Cuando las plántulas tengan un "falso tallo" del grosor de un lápiz, podemos trasplantarlas a su lugar definitivo.

**3** Mantenemos nuestro cultivo libre de malezas, que puedan competir con las plantas cuando aún son pequeñas.

**4** Si observamos que aparece un brote en el centro de la planta, lo cortamos cuidadosamente con los dedos, para evitar que la planta florezca.

**5** Cuando observamos que los bulbos dejan de crecer en grosor, suspendemos el riego y doblamos el cuello de las hojas, para estimular la maduración.

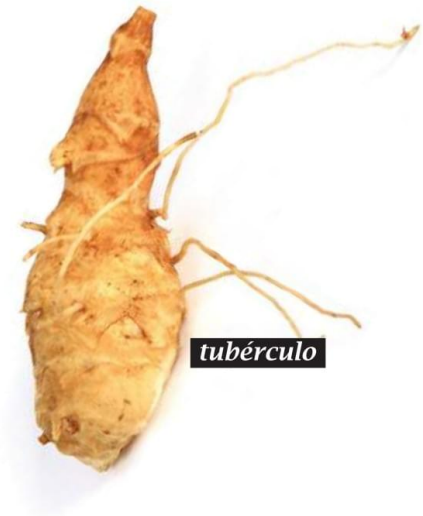
**6** Cuando la mayoría de nuestras plantas se encuentren "volcadas", podemos cosecharlas, preferentemente durante un día seco.

**7** Dejamos los bulbos algunos días al sol, para lograr que se sequen y evitar que se pudran al almacenarlos.

# TOPINAMBUR

*Helianthus tuberosus*

***Se consume el tubérculo.***



*tubérculo*

Esta singular planta recibe muchos nombres: pataca, aguaturma, topinambo y alcachofa de Jerusalén, entre otros. Es originaria de Centroamérica y está muy emparentada con el girasol: durante el verano, cuando las plantas de topinambur ya tienen una altura considerable, aparecen varios girasoles pequeños en su porción superior. Podemos confundirlos con flores grandes, pero en realidad, cada uno de ellos es una **inflorescencia** formada por decenas de flores pequeñas.

| | |
|---|---|
| **Familia** | Compuestas o Asteráceas |
| **Plantación** | Fines del invierno, aunque podemos hacerlo también en primavera |
| **Duración del cultivo** | Alrededor de 6 meses |
| **Suelo** | Ligeramente ácido |
| **Separación entre plantas** | 40 a 45 cm |
| **Riego** | Medio |
| **Luz** | Pleno sol o sombra parcial |
| **Rotaciones** | Evitar otras compuestas, como lechuga, girasol y alcaucil |

**Nivel de dificultad del cultivo**

| | Invierno | | | Primavera | | | Verano | | | Otoño | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Plantación | | | ● | ● | ● | ● | | | | | | |
| Cosecha | ● | ● | | | | | | | ● | ● | ● | ● |

Esta bella planta, de gran valor ornamental, además es una hortaliza: se cultiva por sus **tubérculos**, muy apreciados por su sabor particular. La industria también la tiene en cuenta, ya que los tubérculos contienen **inulina**, un tipo especial de azúcar que puede formar parte de la dieta de las personas diabéticas.

Al igual que en otros cultivos con tubérculos, como la papa, lo que haremos para multiplicarlo será **plantar un fragmento del tubérculo**. Esta planta es **perenne**, lo que significa que puede vivir mucho tiempo. Su cultivo nos resultará muy sencillo, y no deberemos ocuparnos en multiplicarla todos los años, aunque sí hay que estar atentos a que su rizoma no se expanda e invada otros sectores de nuestra huerta.

## Multiplicación

El topinambur es otro ejemplo de cultivos que no se inician por semillas: simplemente enterraremos los **tubérculos** en su lugar definitivo, y de ellos brotarán nuestras plantas. Para eso, haremos **hoyos o pozos** de unos 15 cm de profundidad, alineados y separados cada 40 o 45 cm. Lo más conveniente es que destinemos solamente una línea a este cultivo, preferentemente en el **borde de nuestra huerta**.

En cada hoyo o pozo colocaremos un tubérculo de topinambur de tamaño pequeño. Luego los cubriremos con compost o tierra común y finalizaremos la operación con un **riego** abundante.

Si no contamos con tubérculos, podemos comprar semillas y sembrarlas en surcos, y en años sucesivos multiplicar las plantas mediante tubérculos.

Nuestras plantas comenzarán a brotar una o dos semanas luego de la plantación. Durante el primer mes de cultivo, cuando nuestras plantas de topinambur aún son pequeñas, es conveniente que coloquemos un **acolchado de paja o algún otro material seco**, para evitar el nacimiento de malezas. Cuando nuestras plantas crezcan, ya no será necesario hacerlo, porque desarrollarán una vegetación densa que cubrirá el suelo e impedirá que aparezcan nuevas malezas.

## Requerimientos y tareas

Es una planta rústica, pero deberemos proporcionarle un **suelo profundo y suelto**, preferentemente arenoso, para que pueda crecer sin limitaciones y desarrollar buenos tubérculos. Aplicar compost siempre es bueno, ya que aporta los nutrientes que la planta necesita para formar su alimento y, luego, almacenarlo en los tubérculos.

*Ⓐ Plantas jóvenes de topinambur. Ⓑ Inflorescencias del topinambur, similares a pequeños girasoles.*

Este cultivo se adapta muy bien a una **gran diversidad de climas**. Tampoco tiene problemas con la humedad del suelo, aunque será conveniente que lo mantengamos en un nivel **medio**, evitando **encharcamientos** que puedan afectar a los tubérculos.

Más allá de estas consideraciones, no tendremos problemas con este cultivo. De hecho, es muy común ver plantas de topinambur **creciendo espontáneamente**, en bordes de caminos y terrenos baldíos. Si no tienen nada que las limite, las plantas pueden alcanzar los 2 metros de altura.

## Plagas

El topinambur es extraordinariamente **resistente** a las plagas. Podríamos ver ataques de gusanos defoliadores, que consuman las hojas, y también de hormigas, pero en general estarán muy lejos de poner en peligro a nuestro cultivo.

## Enfermedades

Al igual que con las plagas, el topinambur es muy resistente a las enfermedades. Algunos **hongos**, como los del género Sclerotinia, podrían atacar a nuestras plantas, especialmente si el tiempo es muy húmedo.

## Variedades

El topinambur no posee variedades.

## Cuándo cosechar

Luego de que la planta madure y florezca, notaremos que hacia el final del verano **comienza a decaer**. A partir de ese momento, empezaremos a cosechar los tubérculos **a medida que los vayamos necesitando**. Para desenterrar los tubérculos, si nuestro suelo esta flojo y suelto, simplemente **tiraremos con las manos de la base de las plantas**, para descalzarlas enteras. Si notamos que el suelo ofrece resistencia, nos ayudaremos con una pala; la clavamos al costado de las plantas y hacemos palanca para descalzarlas.

Entre las raíces de las plantas veremos muchos tubérculos, de **diferentes tamaños y formas**. Los más pequeños se desprenderán fácilmente, y originarán nuevas plantas, por lo que es importante que cultivemos topinambur en un sector exclusivo, separado del resto de nuestras hortalizas.

A diferencia de muchos otros cultivos, es posible **retrasar la cosecha**, ya que los tubérculos maduran y se conservan mucho mejor debajo de la tierra. Podemos usar las hojas y el resto de la abundante vegetación como **acolchado para otros cultivos**.

Paso a paso

# Cómo cultivar topinambur

Podemos cultivar en nuestra huerta esta planta ornamental y con tubérculos deliciosos sin ningún problema.

**1** Enterramos los tubérculos en pozos, preferentemente en un borde de la huerta para formar un cerco vivo.

**2** Cuando las plantas hayan crecido algunos centímetros sobre la tierra, colocamos una cobertura de paja o algún material seco para evitar el desarrollo de malezas.

**3** Revisamos nuestras plantas, para detectar la presencia de plagas o enfermedades en ellas.

**4** Cuando la planta comienza a decaer, luego de la floración, cosecharemos los tubérculos a medida que los vayamos necesitando. Si nuestras plantas comienzan a morir, plantaremos algunos de los tubérculos que cosechamos para reemplazarlas con otras nuevas.

# ACHICORIA

*Cichorium intybus*

Ya hemos mencionado muchas veces a la **achicoria**: tanto la radicheta, presentada en la **Clase 03**, como la **endivia belga o francesa**, de la que hablamos en la **Clase 05**, corresponden a la misma especie que la achicoria. La diferencia está en el momento en que se cosechan: mientras que la radicheta se corta cuando aún es pequeña, la endivia belga o francesa se deja brotar en la oscuridad, para que las hojas que produzca estén blanqueadas y sean más

***Se consume la raíz. Las hojas también son comestibles.***

| | |
|---|---|
| **Familia** | Compuestas (o Asteráceas) |
| **Siembra** | Durante la primavera |
| **Tiempo de germinación** | Entre 1 y 2 semanas |
| **Duración del cultivo** | Alrededor de 4 meses |
| **Suelo** | Neutro o ligeramente ácido |
| **Separación entre plantas** | De 15 a 20 cm |
| **Riego** | Medio |
| **Luz** | Pleno sol |
| **Rotaciones** | Evitar otras compuestas, como lechuga, escarola y alcaucil o alcachofa |

**Nivel de dificultad del cultivo**

| | Invierno | | | Primavera | | | Verano | | | Otoño | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Siembra | | | | ● | ● | ● | | | | | | |
| Cosecha | | | | | | | | ● | ● | ● | ● | |

sabrosas. En la próxima clase hablaremos del **radicchio**, que es una variedad de achicoria con hojas que forman una cabeza, similar a un repollo o a una lechuga.

La achicoria propiamente dicha se cultiva por su raíz, que podemos tostar y moler para elaborar una infusión similar al café. En el caso de la achicoria, el cultivo es muy sencillo, ya que solo deberemos dejar que la planta crezca, para formar una raíz voluminosa. De hecho, la achicoria es una planta muy rústica, y a pesar de haberse originado en la zona del Mediterráneo, se encuentra muy difundida por campos abandonados y bordes de caminos de todo el mundo.

## Multiplicación

Sembraremos las semillas **al voleo**, directamente en su lugar definitivo. Al igual que como se menciona en el cultivo de la radicheta y la endivia belga, utilizaremos una gran cantidad de semillas, para que haya una gran densidad de plantas y no quede lugar para que surjan malezas. Deberemos realizar un **raleo** posterior, sacando plántulas enteras con la mano cuando las hojas alcancen los 10 cm de longitud, incluiremos estas plántulas en ensaladas y sándwiches, como radicheta.

Luego del raleo dejaremos las plantas restantes a una distancia final de 15 a 20 cm.

## Requerimientos y tareas

Como es una planta rústica, la achicoria no necesita demasiados cuidados. Para que nuestras plantas puedan formar buenas raíces, las cultivaremos en un **suelo suelto** y con **buen drenaje**, para no tener problemas de encharcamientos. La exposición a la luz debe ser plena, y los riegos moderados, para mantener la humedad del suelo en un nivel **medio**. Si nuestras plantas florecen, podemos cortar estos tallos en cuanto comiencen a aparecer, para evitar que la planta destine nutrientes a ellos y pueda así concentrarlos en la raíz.

## Plagas y enfermedades

La achicoria no suele tener problemas con plagas o enfermedades, ya que es una planta muy resistente. En tiempo húmedo, tal vez veamos signos de enfermedades causadas por **hongos**, como mildiú o *Sclerotinia*.

## Variedades

Dejando de lado todos los cultivos mencionados en la introducción, la achicoria como hortaliza de raíz no presenta variedades. A veces se denomina "achicoria" a *Taraxacum officinale*, una maleza más conocida como **diente de león**. Hablaremos de ella en la **Clase 11**, dedicada en su totalidad a las malezas comestibles y útiles.

## ¿Cuándo cosechamos?

La parte que se aprovecha de las raíces de achicoria es la corteza carnosa, ya que el interior de la raíz es duro y no se puede tostar. Por este motivo, las cosecharemos cuando superen los **2 a 2,5 cm de grosor**, para asegurarnos de que posean buena cantidad de corteza. Para desenterrarlas, tomaremos la base de la planta con ambas manos y la descalzaremos tirando con fuerza hacia arriba.

*Ⓐ Planta adulta de achicoria. Ⓑ Cosecharemos las raíces cuando tengan más de 2-2,5 cm de grosor. Ⓒ Flores de achicoria, reunidas en una inflorescencia.*

USERS Life

CURSO VISUAL Y PRÁCTICO

# Huerta Fácil en casa

Desde pequeños a grandes espacios

**Dirección editorial**
Miguel Lederkremer

**Edición**
Fernando Ojam

**Autores**
Darío Javier Schiavinato
Marcela Harris

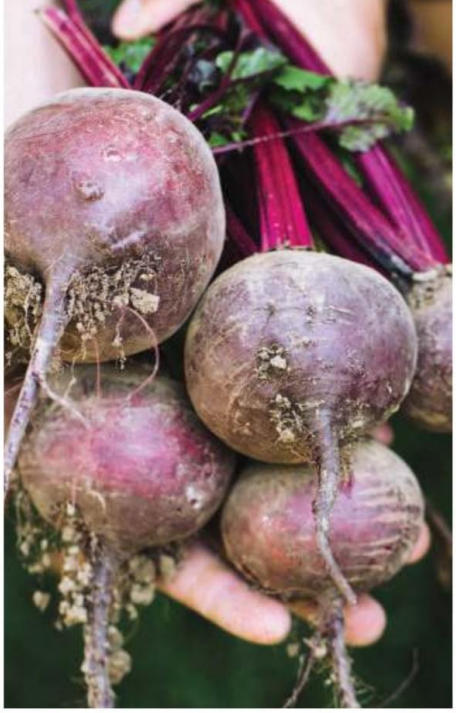
**Diseño y maquetado**
Marina Mozzetti

**Fotografía**
Milena Iglesias

**Producción**
Gustavo De Matteo

**Atención al lector, suscripciones y ventas**
usershop@redusers.com

**Publicidad**
publicidad@redusers.com
+54(011)4110 8710



CON TÉCNICAS SIMPLES QUE DAN RESULTADO

LA SUSCRIPCIÓN INCLUYE

576 PÁG. EN 24 FASCÍCULOS
VERSIONES IMPRESA Y DIGITAL
DIPLOMA DE FINALIZACIÓN DE CURSO
ORDEN DE COMPRA POR $250
ENVÍO SIN CARGO

+54 (011) 4110-8700 | USERSHOP.REDUSERS.COM

SÓLO VÁLIDO PARA ARGENTINA Y HASTA AGOTAR STOCK DE 100 UNIDADES.

## SUMARIO 07

1 / El espacio para la huerta

2 / Aprovechemos el espacio

6 / La orientación de la huerta

**Guía de Cultivos**

9 / Cultivo de tapa: Remolacha

13 / Nabo

16 / Cebolla

20 / Topinambur

23 / Achicoria

USERS Life

CURSO VISUAL Y PRÁCTICO

# Huerta Fácil en casa

Desde pequeños a grandes espacios

## Algunos de los cultivos que conoceremos

**HORTALIZAS DE HOJA:** lechuga, rúcula, radicheta, cebolla de verdeo, acelga, apio, repollo
**FRUTOS:** tomate, ají, berenjena, melón, sandía, frutilla, kiwi, vid, calabaza, zapallo
**HORTALIZAS SUBTERRÁNEAS:** papa, zanahoria, cebolla, batata, ajo, rábano, remolacha
**TALLOS COMESTIBLES:** alcaucil, espárrago, coliflor, brócoli, puerro
**GRANOS Y SEMILLAS:** choclo, lenteja, garbanzo, arveja, poroto
**PLANTAS O HIERBAS AROMÁTICAS:** romero, tomillo, orégano, menta, albahaca, laurel, perejil
**ÁRBOLES FRUTALES:** manzano, peral, membrillero, olivo, mango, naranjo, pomelo, mandarino

**...¡y muchos más!**

## TEMAS DEL CURSO

**Los distintos tipos de siembra**: directa, en almácigos

**El suelo y los sustratos**: cómo armar la base de nuestros cultivos

**Compost en casa**: creando nuestro propio fertilizante

**El riego y las tareas importantes**: raleo, poda, aporque

**Las plantas**: conociendo el interior de nuestros cultivos

**La biodiversidad en la huerta**: animales, insectos y microorganismos

**Aprovechamiento y uso** del espacio

**Orientar nuestros cultivos** según el sol y la época

**Primavera, verano, otoño e invierno**: nuestra huerta, todo el año

**¿Cómo y para qué asociamos y rotamos cultivos?**

**Las malezas y la competencia entre plantas**

**Plagas y enfermedades**: prevenir y sanar

**Plantas trepadoras y huertas verticales**: ventajas y posibilidades de los “jardínes colgantes”

**Conservar y almacenar nuestros vegetales**

9 772525 034501 00007